EL PAÍS

SUSCRÍBETE

PSICOLOGÍA >

La importancia de sanar a tu niño o niña interior para ser mejor padre o madre

Al trabajar las heridas pasadas se puede fomentar una crianza basada más desde el amor y la seguridad, en lugar del miedo y la carencia, según los expertos

Sanar las heridas maternas ayuda a no repetir antiguos patrones y a tener alternativas para criar con más seguridad.

EL PAÍS SUSCRÍBETE

ESTEFANÍA GRIJOTA

Madrid - 14 ABR 2025 - 05:25 CEST

Evocar momentos de la infancia supone recordar algunas situaciones positivas, pero también otras que causaron dolor, vergüenza o angustia. Son muchos los expertos que avalan que estar en contacto con el niño interior es necesario, por ser potencialmente sanador y, por ende, eficaz a la hora de criar a los hijos. Pero ¿qué significa exactamente el concepto de niña o niño interior? ¿Cómo y por qué se manifiesta en la vida adulta?

Este concepto fue introducido por primera vez por el reconocido psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo Carl Jung, quien lo definió como una parte joven de nuestra psique que influye en cómo pensamos y reaccionamos de adultos. Un concepto que se suele utilizar en sesiones de psicoterapia y simboliza las dificultades, los traumas e incluso el triunfo o los éxitos que se experimentan durante la niñez.

MÁS INFORMACIÓN

Nicolas Mathevon, neurocientífico: "No hay nada en la acústica del llanto de un bebé que nos ayude a explicar la causa"

En el libro *Abraza a la niña que fuiste: Sana las heridas del pasado y reconecta con tu interior* (Bruguera Tendencias, 2023), Marta Segrelles, psicóloga experta en terapia integradora y en trabajo de heridas emocionales y trauma, asegura que sanar a nuestro niño interior no es fácil, pues no solo tiene que ver con el presente, sino con el pasado. "Es la parte de nosotros más vulnerable, que guarda experiencias de etapas tempranas y, en muchas ocasiones, carga con la soledad, el miedo y la vergüenza, pero también sabe mucho de espontaneidad, juego, diversión", explica la autora a EL PAÍS. "Tiene que ver con darle sentido a las experiencias vividas e integrar los hechos que hemos vivido dentro de nuestra historia de vida, reconocer las heridas que se han producido en los vínculos, ser conscientes de nuestro estilo de apego, ser conocedores de la regulación de nuestro sistema nervioso y las emociones", prosigue Segrelles.

"Esas heridas llevan tanto tiempo con nosotros que se han convertido en parte de nuestra forma de ser. Por ejemplo, el perfeccionismo, la exigencia, la complacencia, la crítica y la invalidación, la preocupación constante…", explica esta experta. "Pero esas consecuencias también se pueden observar con reacciones intensas y desproporcionadas a una situación cotidiana, repeticiones de ciertos patrones de comportamiento o de relación aun cuando se

EL PAÍS SUSCRÍBETE

conflicto, dificultad para expresar emociones, vivir en piloto automático o sentir vacío´, continúa.

En su último libro, *Querida Mamá, me dueles* (Bruguera Tendencias, 2024), Segrelles ofrece soluciones prácticas basadas en casos reales y experiencias referentes a las heridas maternas: “Sanar las heridas maternas ayuda a no repetir antiguos patrones que nos han dañado y a tener alternativas para criar después con más seguridad”. “Significa también no traer al presente el dolor del pasado y poder dejar atrás alguna información que ya no nos sirve en la actualidad”, prosigue. “Mirar atrás no significa buscar culpables, sino darle sentido y responsabilidad a nuestras experiencias y acciones, como regular nuestras emociones, aprender a responder antes de reaccionar, no proyectar nuestras necesidades y ver las suyas —las de nuestros hijos— propias para que los vínculos se basen en conexión y empatía”.

El mayor regalo que podemos dar a nuestros hijos es nuestro propio crecimiento personal.
STEVE PEIXOTTO PHOTOGRAPHY (GETTY IMAGES)

La importancia de sanar a nuestro niño interior implicaría mejorar el bienestar y la salud mental. Un estudio publicado en 2024 por el *International Journal of Regression Therapy (IJRP),* llamado *La eficacia de las técnicas de sanación del niño interior para el bienestar, la ansiedad y la depresión*, argumenta la eficacia positiva de abordar el impacto a largo plazo de

EL PAÍS SUSCRÍBETE

adulta. A este respecto, la terapeuta Gestalt y *coach* Marta Jiménez, fundadora de Senda Gestalt, asegura que la clave está en identificar primero y desafiar después las creencias limitantes que hemos adoptado de adultos.

"Es muy común que, aunque no nos guste la forma en la que fuimos criados, terminemos reproduciendo ciertos patrones con nuestros hijos de manera automática. Desde pequeños, absorbemos la manera en que nuestros padres se relacionaban con nosotros y con el mundo, y esto moldea nuestra forma de actuar y de percibirnos", explica Jiménez. "La mente no consciente no distingue entre lo que es bueno o malo, solo se aferra a lo familiar y conocido, y cuando tomamos conciencia de estos automatismos podemos empezar a cuestionarlos y transformarlos para actuar de manera más alineada con nuestros valores y con el tipo de relación que realmente queremos construir", argumenta. Así, para desafiar las creencias y preguntarnos si realmente reflejan la realidad, aconseja no interpretar la realidad de forma rígida y absolutista. "Por ejemplo, si nos decimos 'No soy capaz de que me salga nada bien', este diálogo interno reforzará esa creencia limitante". En vez de esto, según explica Jiménez, se podría reformular en la mente lo siguiente: "Este examen no me ha salido muy bien porque no estudié lo suficiente, para el próximo, me comprometo a prepararme mejor".

"Se trata de reformular nuestros pensamientos más objetivamente, cambiar nuestro lenguaje interno con afirmaciones más compasivas y conectar con nuestro niño interior, dándole el amor y el apoyo que en su momento no recibió", resume. "Al final, un adulto que no trabaja sus heridas reacciona de forma desproporcionada ante ciertas conductas de su hijo, interpreta sus necesidades desde su propia carencia o busca en él la validación que no recibió en su infancia". Y concluye: "El mayor regalo que podemos darles a nuestros hijos es nuestro propio crecimiento personal, porque solo cuando sanamos nuestras heridas emocionales dejamos de proyectar en los hijos nuestras propias inseguridades, miedos y patrones inconscientes".

Recibe el boletín de Mamás y Papás

COMENTARIOS Normas ›

MÁS INFORMACIÓN

Miriam Tirado, consultora en crianza consciente: "Hay que curar las heridas de la infancia para criar desde un lugar más maduro"

CRISTINA BISBAL DELGADO | MADRID

Rafa Guerrero, psicólogo: "El 'aquí no ha pasado nada' es lo que hace que un acontecimiento se convierta en traumático en la infancia"

CAROLINA GARCÍA | MADRID

ARCHIVADO EN

EL PAÍS

SUSCRÍBETE

Se adhiere a los criterios de
Más información ›

The Trust Project

Si está interesado en licenciar este contenido, pinche aquí

CONTENIDO PATROCINADO

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

VALOR DE LA VIVIENDA | ANUNCIOS DE BÚSQUEDA | Más información

Aprende gratis en Madrid con cursos 100% subvencionados

FEMVA | Inscríbete ahora

Cursos subvencionados en Madrid, ¡reserva tu plaza!

FEMVA | Inscríbete ahora

Y ADEMÁS...

Préstamos para que nadie se quede sin completar su formación

EL PAÍS

Arguiñano avisa de la "auténtica guarrada" que la gente está haciendo con el aceite en la cocina

CADENA SER

Calleja abandona su tono habitual con un comentario político muy claro: "Es de humanidad"

CADENA SER

EL PAÍS

SUSCRÍBETE

Se ha retirado el anuncio. Detalles

ÚLTIMAS NOTICIAS

12:31 **Feijóo, sobre el último informe de la UCO: "El Gobierno está rodeado de podredumbre"**

12:30 **Jésica Rodríguez, expareja de Ábalos, planta a la comisión del Senado alegando motivos de salud**

12:30 **Xi Jinping advierte desde Vietnam de que "no hay ganadores" en las guerras comerciales**

12:12 **La Primitiva: sorteo del lunes 14 de abril**

LO MÁS VISTO

1. ¿Cómo son los niños con altas capacidades?

2. ¿Te sientes representado por los padres de los dibujos animados?

EL PAÍS

SUSCRÍBETE

EL PAÍS

SUSCRÍBETE

EL PAÍS

SUSCRÍBETE

EL PAÍS

SUSCRÍBETE

Recomendaciones EL PAÍS

LOS PRODUCTOS MÁS VENDIDOS EN MARZO: Sérum de vitamina C y ácido hialurónico contra arrugas y manchas. 55% DE DESCUENTO, SOLO 13,47€

Quitapelusas eléctrico superventas de Philips con más de 135.000 valoraciones. SOLO 11,99€

Jeringuilla contra cucarachas de eficacia profesional. SOLO 6,73€